ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಜ್ವಲನ(Burn out)ಗಳಿಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

– *ಲಲಿತಾ ಭಟ್*

ಲೇಖನದ ಸಾರಾಂಶ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಸಮ್ಮಿಳಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಭಾಗೀದಾರರ ಬಹುನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಜ್ವಲನದ ಸ್ಥಿತಿ (burn out) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಾವಲೋಕನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕೌಶಲಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಈ ಲೇಖನವು ಒಂದು ಸಾಹಿತ್ಯಾವಲೋಕನ ಆಧಾರಿತ ಲೇಖನವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟಿನ (2005) ಪ್ರಕಾರ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು, "ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ, ಬೇರೆಯವರ ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರಲು, ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಕಲಿಯಲು, ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಬಲರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾದ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯ

ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಯಾರು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವರ ಪಾತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗೆಗಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತಾನು ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ಮೇಯರ್, 1999). ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಇತರರ ಒಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಂವೇಗವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಅಸ್ಥಿರ, ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವಂತಹದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧತೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥವು ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಹಲವಾರು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಬೈಜಾರ್ಡ್ ಮತ್ತಿತರರು (2004) ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, **"**ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಇತರ ವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಾತ್ಮಕವಾದುದು**"** ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ವೃತ್ತಿಪರ ಹಾಗೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಪುನಃ ಪುನಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಾತ್ರ

5 ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. (ಲಾಂಕ್ವೆಲ್ಡ್, ಶೂನೆನ್ಬೂಮ್, ವೊಲ್ಮನ್, ಕ್ರೋಇಸೆಟ್ ಮತ್ತು ಬೆಇಶುಇಜೆನ್, 2017). ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

(1) **ಶ್ಲಾಘನೆಯ ಅರಿವು :** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಶ್ಲಾಘನೆ, ಪಾರಿತೋಷಕ/ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

(2) **ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರೊಡನೆ ಆಗುವ ಅನುಬಂಧದ ಅರಿವು :** ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಊರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(3) **ಸ್ವ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವು :** ಶಿಕ್ಷಣ ವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಾವು ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇತರರು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ, ಶ್ಲಾಘಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವ– ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಆಗಿ ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(4) **ಬದ್ಧತೆಯ ಅರಿವು :** ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಬದ್ಧತೆಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ಆಳವಾದ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಮ್ಮದೆಂಬ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿಕಾಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

(5) **ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿಪಥವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು :** ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿಪಥವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತಾವೂ ಉತ್ತಮ ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ತಾವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತೆ – ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಬಂಧ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು, ನಿಗದಿತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದಾನ ಮತ್ತು ಲಾವಲ್ (2015) ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಮಾದರಿಯನ್ನು (A Competency-Based Paradigm) ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ: ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿನ ಆದರ್ಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

1. ಆದರ್ಶ (ideal) ವೃತ್ತಿಪರ ಜ್ಞಾನ
2. ಆದರ್ಶ ವೃತ್ತಿಪರ ಮೌಲ್ಯಗಳು
3. ಆದರ್ಶ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೌಶಲಗಳು
4. ಆದರ್ಶ ವೃತ್ತಿಪರ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಈ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಇತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಅಂಶಗಳು ಸಮಾನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಒಂದರೊಡನೆ ಇನ್ನೊಂದರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಬೋಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿ, ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮೃದು ಕೌಶಲಗಳು (Soft skills) / ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೌಶಲಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಲವು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಟ್ಟಕಾರ್ನ, ಮತ್ತಿತರರು, 2014). ಈ ಕೌಶಲಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1. ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಾ ಕೌಶಲ.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
3. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ (listening) ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
4. ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ.
5. ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಗುಣ.
6. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನರಿತು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು.
7. ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಮಾಡಿಸುವ ಕೌಶಲ (team work).
8. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿ (Burn out)

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ ಬೋಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳಿಂದಾಗಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧ್ಯಾದೇಶ, ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾವನೆ, ಸಹಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದಂತಹ ಭಾವನೆ, ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ ಕೊರತೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ) ತರಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸ್ವ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವ–ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವುದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಗ, ಅವರು ಈ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗಬಹುದು, ಇದು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿನ ಜ್ವಲನಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ, ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಜ್ವಲನ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡೆನ್‌ಬರ್ಗರ್ (1977) ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಹತಾಶೆ, ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೋ ಆಗ ಒತ್ತಡವು ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಸ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ಜಾಕ್ಸನ್ (1981) ಅವರು "ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಬಳಲಿಕೆ, (emotional exhaustion), ಅಪವ್ಯಕ್ತೀಕರಣ (depersonalization) ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಭಾವನೆ (reduced feeling of personal accomplishment)" – ಈ ಮೂರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿನ ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕುಡ್ವ (1999) ಅವರು ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಲೌಸ್ ಮತ್ತು ವ್ಹಿಟೆಕರ್ (1981) ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಜ್ವಲನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಹಂತ 1 – ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು : ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೊಸದಾಗಿ ವೃತ್ತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮ ಗುರಿ, ನೈತಿಕತೆ, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಉತ್ಸಾಹವು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 2– ಹತಾಶೆ : ಇದು ಜ್ವಲನದ ಎರಡನೇ ಹಂತ. ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ಅವರ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 3 – ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ (Alienation) : ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಲಸದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದು, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾಥಿಗಳನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಾಣಬಹುದು, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಸಿಗದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜ್ವಲನ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಶ್ರುತಿಗಳು

ಸಂಶೋಧಕರು ಹಾಗೂ ವರ್ಷ	ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಜ್ವಲನದ ಸೂಚಕಗಳು
ತಿಲಕ್ (2006)	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
ಕುಮಾರ್ (2007)	ಸಾಕಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹೊರೆ
ಗಂಗೂಲಿ (2008)	ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಮತ್ತು ವಾಚನಾಲಯಗಳ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಿತಿ
ಸಿಂಗ್ (2008)	ಸ್ವಜನ ಪಕ್ಷಪಾತ, ಇತರ ಅನಗತ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಜಾತೀಯತೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು (ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ)

ಧ್ರುವ ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಜಿಯೋ (2011) ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಿಮಾ (2012)	ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಅನಾನುಕೂಲಕರವಾದ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ
ಅಫ್ತಾಬ್ ಮತ್ತು ತಾಹಿರಾ ಖಟ್ೂನ್ (2012)	ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಚನೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆ
ರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಅನುರಾಧ (2013)	ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಚನೆ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು
ಜಯರಾಜ್ (2013)	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲಕರವಾದ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣ
ಸಬರ್‌ವಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಹುಜ(2015)	ಸಮಯದ ಒತ್ತಡ, ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಶಿಸ್ತು, ಕಡಿಮೆ ವೇತನ, ಕರ್ತವ್ಯದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ
ಸಾಹ್ನಿ ಮತ್ತು ದೇಸ್ವಾಲ್ (2015)	ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ಅನುಭವ, ಕಡಿಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ, ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಡವಾದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, (low psychological well being), ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ ಕೊರತೆ.
ಮೆಹ್ತಾ (2016)	ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ವಸ್ತು ರೂಪದ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಕೊರತೆ, ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತೃಪ್ತಿ
ಗೋಪಾಲ್ ಮತ್ತು ಜಗದೀಶ್ (2018)	ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (emotional competence/ intelligence) (ಅಂದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಸ್ವಯಂ ನಿಗ್ರಹ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ, ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಂವೇಗಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಇತರ ಒಡನಾಟಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಂವೇಗಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ನಿಗ್ರಹ–ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ)

ಈ ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಶಿಸ್ತು, ಕರ್ತವ್ಯದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸಮಯದ ಒತ್ತಡ, ಕಡಿಮೆ ವೇತನ, ನಿರನುಭವ ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಡವಾದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ (low psychological well being). ಆದರೆ, ಗೋಪಾಲ್ ಮತ್ತು ಜಗದೀಶ್ (2018) ಅವರ ಅಧ್ಯಯನವು ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ (emotional competence/ intelligence) – (ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಸ್ವಯಂ ನಿಗ್ರಹ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ) ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಂವೇಗಗಳ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಇತರ ಒಡನಾಟಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸಂವೇಗಗಳ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ – ಅವರಲ್ಲಿನ ಜ್ವಲನಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಅಸ್ಮಿತೆ + ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ

ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳು + ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಡವಾದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ

+

ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ (self – efficacy) ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ (emotional competence) ಕೊರತೆ

↓

ಸಾಧನೆ/ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳು/ ಅಸಮರ್ಪಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ

↓

ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು

↓

ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ

↓

ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವ ಅಸಮರ್ಥನೆಂಬ ಭಾವನೆ

↓

ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಭಂಗ

↓

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ

↓

ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿ

ಚಿತ್ರ 1: ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಜ್ವಲನಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ನಕ್ಷೆ

ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಗಾದ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು (ಕುಡ್ವ, 1999). ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ಜ್ವಲನದ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು/ ತೊಂದರೆಗಳು

1. ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು/ ಹುಳುಕು ಮಾತನಾಡುವುದು
2. ಉದಾಸೀನ ಭಾವನೆ (apathetic) ತೋರುವುದು
3. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹತಾಶೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು
4. ಏಕಾಂಗಿತನ
5. ಏನೂ ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ
6. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಜ್ವಲನದಿಂದ ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು /ತೊಂದರೆಗಳು

1. ಆಲಸಿತನ
2. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುವುದು
3. ಧೂಮಪಾನ, ಕುಡಿತ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
4. ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು
5. ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜ್ವಲನದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು/ತೊಂದರೆಗಳು

1. ಎದೆಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
2. ಬಳಲಿಕೆ
3. ಮರೆಗುಳಿತನ
4. ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
5. ತಲೆ ನೋವು
6. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
7. ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಾಗೂ ಜ್ವಲನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು:

ಜ್ವಲನಕ್ಕೊಳಗಾಗದಿರುವಂತೆ, ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ – ಮೇಲ್ಕಟ್ಟದ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ (self – efficacy) ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು (emotional competence/intelligence). ಬಂದೂರ (1977) (Bandura, 1977) ಅವರು ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಎಂದರೆ, "ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಜ್ವಲನ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ನಂಬಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜ್ವಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ, ಜ್ಞಾನಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ (ಬ್ಲಾಕ್ – 2015)

1. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಅಭ್ಯಾಸ – ಶೋನ್ (1987) (Schon, 1987) ಹಾಗೂ ನೊಲಾನ್ ಮತ್ತು ಸಿಮ್ (2011) (Nolan and Sim, 2011) ಅವರುಗಳ ಪ್ರಕಾರ "ಅನುಭವವನ್ನು ಕಲಿಕೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಅಂದರೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡುವುದು, ಅದರೊಡನೆ ಆದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಅವೆರಡನ್ನೂ ತಾಳೆಮಾಡಿ ನೋಡುವುದು, ಏಕೀಕರಿಸುವುದು, ದೃಢೀಕರಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೆಂಬಲ, ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ – ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವೃತ್ತಿ ಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರತಿಫಲನಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅವರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾನೆನ್ – ಮೊರಾನ್ ಮತ್ತಿತರರು (1998) ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅನುಮೋದನೆಯು ಅವರ ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (emotional competence) ಅಂದರೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಗೂ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು (ಕೋಟ್ಸು ಮತ್ತಿತರರು, 2011).

ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

Six Seconds Emotional Intelligence Network ಎಂಬ ಅಮೇರಿಕಾದ ಒಂದು ಸಮುದಾಯವು ವಿವರಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಡೋಲ್ವ್ ಮತ್ತು ಲೆಶೆಂಬ್ (2016) ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಅಂತರ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂವೇಗ, ಆಶಾವಾದಿತ್ವ, ಖಚಿತತೆ (assertiveness) ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಜ್ವಲನ – ಈ ಮೂರೂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವರದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಜ್ವಲನಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಅಸ್ಮಿತೆಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಸ್ಮಿತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ದುರ್ಬಲ ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ವಲನಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಈ ಮೂರೂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೋಧನಾ – ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಂಜ್ಞಾನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಯಾಮವೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಣ / ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯು ಒಂದು "ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವೃತ್ತಿ." ಐದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: (1) ಶ್ಲಾಘನೆಯ ಅರಿವು (2) ಅನುಬಂಧದ ಅರಿವು (3) ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವು (4) ಬದ್ಧತೆಯ ಅರಿವು (5) ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿ ಪಥವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತೆಯು ಅವರ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಲವು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಕೌಶಲ / ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೌಶಲಗಳಾದ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ, ಅನುಭೂತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳಿಂದಾಗಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ಜ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಕೌಶಲಗಳಿಂದ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲಗಳಾದ ಸ್ವಯಂ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾವಧಾನತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಯ

ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಜ್ವಲನವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಈ ಲೇಖನವು, ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ಮಿತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ವಲನಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಹಭಾಗಿ ಸಮೂಹಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನೆ

1. Aftab M., and Tahira Khatoon. (2012). Demographic Differences and Occupational Stress of Secondary School Teachers, European Scientific Journal March Edition Vol. 8, No.5 ISSN: 1857 – 7881 (Print) E - ISSN 1857- 7431.
2. Attakorn, K., Tayut, T., Pisitthawat, K., & Kanokorn, S. (2014). Soft skills of new teachers in the secondary schools of Khon Kaen Secondary Educational Service Area 25, Thailand. Procedia— Social and Behavioral Sciences, 112, 1010–1013.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioural change. Psychological Review, 84, 195-215.
4. Beijaard, D., Meijer, P.C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on TPI. Teaching and Teacher Education, 20, 107–128.
5. Black G.L. (2015). Developing Teacher candidtes' self-efficacy through reflection and supervising teacher support. In education. Vol 21. No.1.
6. Clouse. R.W., and Whitaker K.S. (1981). Clouse-Whitaker Career Attitude Inventory, A Self Analysis in Career Burnout. Nashville, Tennessee; Matrix Systems Inc.
7. Dhrub Kumar And JM Deo. (2011). Stress and work life of college teachers, Journal of the Indian Academy Of Applied Psychology,

February, Vol.37, PP. 78-85

8. Dolve, N., and Leshemb, S. (2016). Teachers' Emotional Intelligence: The impact of training. The international Journal of Emotional Education. Special Issue Volume 8, Number 1. pp 75-94 www.um.edu.mt/cres/ijee
9. Freudenberger, J. J. (1977). Burnout: occupational hazard of the child care worker. Child Care Quarterly, 6, 90-98.
10. Gopal and Jagadeesh D. H.,(2018). Relationship between Emotional Intelligence and Burnout among Teacher Educators. The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 (e) | ISSN: 2349-3429 (p) Volume 6, Issue 1, DIP: 18.01.010/ 20180601 DOI: 10.25215/0601.010 http://www.ijip.in | January - March, 2018.
11. Jeyaraj S S (2013). Occupational Stress among the Teachers of the Higher Secondary Schools in Madurai District, Tamil Nadu, IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM) E-ISSN: 2278-487X. Volume 7, Issue 5 Jan. - Feb, PP 63-76
12. Kotsou et al. (2011) Kotsou I, Nelis D, Grégoire J, Mikolajczak M. Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. Journal of Applied Psychology. 2011;96:827–839.
13. Kudva, P. (1999). Impact of selected professional aspects on teacher burnout. Research report from unpublished doctoral dissertation, Bombay University, India. (ERIC document reproduction service no. ED 438268).
14. Kumar, I.C. (2007). Uchcha Shiksha: Samasyayen evam sambhavnayen. In Bauddhik Samaj: Chunoutiyan. Patna: Bihar Pensioner Samaj.
15. Lankveld T., Schoonenboom J., Volman M., Croiset, G., & Beishuizen, J. (2017) Developing a teacher identity in the university context: a systematic review of the literature, Higher Education Research & Development, 36:2, 325-342, To link to this article: https://doi.org/10.1080/07294360.2016.1208154.
16. Lawal, R.A. (2011). "I've not got a job sir; l' b m only teaching":

Dynamics of teacher identity in an era of globalization. Paper presented at an International Workshop Dialogue for Educational Development at Hiroshima University, Japan.
17. Mehta S. (2016). A Study of Relationship Among Attitudes, Job Satisfaction, Work Motivation and Occupational Stress of Teacher Educators in National Capital Region. https://www.researchgate.net/publication/303280425.
18. Maslack C., & Jackson S. E., (1981) The measurement of experienced burnout * Journal of Occupational Behaviour. Vol. 2.99-113.
19. Mayer, D. (1999). Building teaching identities: Implication for pre-service teacher education. Paper presented to the Australian Association for Research in Education, Melbourne.
20. National Curriculum Framework (2005) (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟು (2005): NCERT Education, Published in Education.
21. Nolan A. and Sim J. (2011). Exploring and evaluating levels of reflection in pre-service early childhood teachers, Australasian Journal of Early Childhood, vol. 36, no. 3, pp. 122-130.
22. Reddy G.L. and Poornima R. (2012). Occupational Stress and Professional Burnout of University Teachers in South India, International Journal of Educational Planning & Administration. ISSN 2249-3093 Volume 2, Number 2, PP 109-124.
23. Reddy G. L. and Anuradha R. V. (2013) Occupational Stress of Higher Secondary Teachers Working in Vellore District. International Journal of Educational Planning & Administration. ISSN 2249-3093 Volume 3, Number 1 (2013), pp. 9-24.
24. NainaSabherwal, Deeya Ahuja. (2015). A study on occupational stress among faculty members in higher education institutions in pune, SIMS Journal of Management Research Volume No. 1 March.
25. Sahni, M., Deswal, A. (2015). Burnout among Teacher Educators with Respect to Biographical, Psychological and Organizational Variables. International Journal of Management and Social Sciences Research (IJMSSR) ISSN: 2319-4421 Volume 4, No. 1,

January 2015 i-Explore International Research Journal Consortium www.irjcjournals.org 1.
26. Schön, D. (1987). Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in professions. San Francisco: Jossey –Bass.
27. Shukla A., Trivedi T. (2008). Burnout in Indian Teachers. Asia Pacific Education Review 2008 Vol. 9, No.3, 320-334.
28. Singh, A. (2008). Faving the Challenge of Higher education. In Development Administration: Challenges. New Delhi: APH.
29. Six Seconds Emotional Intelligence Model Page 1 | Article by Joshua Freedman ©Six Seconds | www.6seconds.org.
30. Tilak, J.B.G. (2006). Education: A saga of spectacular achievement and conspicuous failures. In A Kundu (ed.) India: Social Development Report. New Delhi: Oxford University Press.To link to this article: https://doi.org/10.1080/07294360.2016.1208154.
31. Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. Teaching and Teacher Education, 23(6), 944–956.
32. Yidana, M B, Lawal R.A. (2015). A Competency-Based Model for Teacher Identity. International Journal of Innovative Research and Development, Vol.4, Issue 4, pages 45-

ಲಲಿತಾ ಭಟ್ : ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂ. ಫಿಲ್. (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ) ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಇವರು ಹಲವು ಸ್ನಾತಕ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ : bhatlalitha@gmail.com